ПОХМЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

СПЕЦВЫПУСК
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



№ 50

САЛАТЫ

СУПЫ

ГОРЯЧЕЕ

ISSN 1992-3783
09050



Салат «Разносол»

Алексеева Антонина, г. Днепропетровск

200 г капусты,
1 яблоко,
1 перец,
100 г винограда.
Маринад:
2 ст. воды,
2 зубчика чеснока,
1 бутон гвоздики,
1 луковица,
1/2 ст. 9% уксуса,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. соли,
5 горошин перца,
2 лавровых листа,
1 ст. л. растит. масла,
1/2 пучка петрушки.

Кочан капусты разрубить на четыре части, не удаляя кочерыжку, из яблок удалить сердцевину и очистить их. Перец очистить и нарезать дольками, виноград разобрать на небольшие грозди. Подготовленные фрукты и овощи залить очень горячим маринадом и дать настояться 2 дня. Нарезать готовые яблоки дольками, перец - крупной соломкой. Из капусты вырезать кочерыжку и разобрать ее на листья. Грозди винограда разобрать на ягоды. В салатник красиво выложить дольки яблок и перец. Из листа капусты свернуть розу и поставить ее в центр, рядом положить ягоды винограда. Украсить салат можно веточками свежей зелени.



Бирюкова Мария, г. Челябинск

Салат с огурцами

4 вар. картофелины,
1 соленый огурец,
2 марин. помидора,
2 ст. л. растит. масла,
соус,
1 луковица.

Картофель и огурец нарезать кубиками, помидоры - соломкой. Сок от огурца и помидоров смешать с растит. маслом. Смешать овощи с мелко нарубленным луком и полить соусом.

Гурьева Алла, г. Старый Оскол

Салат «Венгерский»

250 г свинины,
2 соленых огурца,
1 ст. л. растит. масла,
1 ч. л. черного перца,
200 г грибов,
соль,
200 г марин. красного перца,
1/2 ст. острого томатного соуса.

Мясо, огурцы, стручковый перец и грибы нарезать полосками, добавить растительное масло, соль, черный перец и соус. Салат хорошо перемешать, украсить зеленью.

Иванова Тамара, г. Тула

Салат «Для хорошего настроения»

200 г пекинской капусты,
3 ст. л. растит. масла,
100 г шампиньонов,
1 стручок сладкого перца,
2 помидора,
1,5 ст. л. лимонного сока,
100 г креветок,
1 ст. л. коньяка,
3 вареных яйца,
соль, перец
1 зубчик чеснока.
Заправка:
1/2 ст. растит. масла,
100 г майонеза,
1,5 ст. л. 9% уксуса,
1 ст. л. горчицы.

Для заправки: смешать масло, уксус, горчицу и майонез.

Обжарить креветки, добавив лимонный сок, коньяк, соль, молотый черный перец, чеснок. Капусту и сладкий перец нарезать соломкой, помидоры и шампиньоны - пластинками. Выложить на блюдо капусту, сверху - креветки, вокруг разместить рубленый белок, сладкий перец, шампиньоны, помидоры, измельченный желток. Украсить салат лимоном, маслинами, зеленью и полить заправкой.

Совет: ***При варке овощей для их скорого приготовления никогда не следует добавлять соду, так как она разрушает витамин С. Можно добавить немного уксуса или лимонной кислоты, они способствуют сохранению этого витамина.***



Ларионова Анастасия, г. Болотное

Картофельный салат с сельдью

2 свежих огурца,
100 г вареного картофеля,
1 небольшая сельдь,
укроп и зеленый лук,
3 ст. л. сметаны.

Картофель нарезать кубиками, сельдь, укроп и лук измельчить.

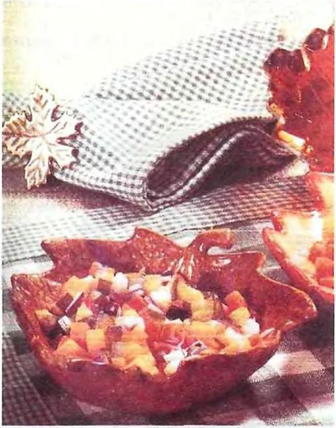
Заправить сметаной.

Симонова Наталья, г. Венев

Салат из ветчины

300 г ветчины,
50 г брынзы,
1 вареное яйцо,
горчица,
перец, соль.

Ветчину нарезать небольшими кусочками, смешать со сметаной, брынзой, рубленым яйцом, заправить горчицей, посолить, поперчить.



Совет: ***Овощи следует хранить в прохладном, затемненном месте, при солнечном свете в них разрушаются витамины.***

Шашкова Софья, г. Димитровград

Салат с квашеной капустой

4-5 шт. вареного картофеля,
2 вареные моркови,
1 вареная свекла,
2 соленых огурца,
1/2 красного перца,
1 яблоко,
1 луковица,
1 ст. квашеной капусты,
1/2 ст. растит. масла,
зелень,
1 помидор,
листья салата.

Вареные овощи нарезать кубиками, лук порубить, стручковый перец и соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, яблоко натереть. Заправить растит. маслом. Украсить зеленью и ломтиками помидора. Салат выложить небольшими горками на листья салата.



Иванкова Амалия, г. Витебск

Салат рисовый

1/2 ст. риса,
2 сладких перца,
1 помидор,
1 морковь,
1 марин. огурец,
1 луковица,
соль, перец,
сахар,
9% уксус.

Рис отварить в подсоленной воде. Овощи нашинковать, смешать с охлажденным рисом, посолить, посыпать перцем, добавить по вкусу сахар и уксус.

Меркушева Елена, г. Павлодар

Салат «Здоровье»

1 небольшая редька,
1 морковь,
1 яблоко,
4 зубчика чеснока,
1/4 лимона,
1/2 ч. л. лимонной цедры,
соль.

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Тщательно смешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру. В конце выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

Совет: ***Не следует выливать воду, в которой варились очищенные от кожицы овощи. Этот отвар содержит много полезных веществ, и его можно использовать для приготовления супа или соуса.***



Андреева Алла, г. Н. Новгород

Азу

300 г говядины,
300 г картофеля,
2 луковицы,
1 огурец,
1/2 ст. л. муки,
1 ст. л. томат-пюре,
1 ст. л. слив. масла,
1 зубчик чеснока,
1/4 ст. воды,
соль, перец,
зелень.

Говядину нарезать брусочками, картофель - кубиками, огурец – соломкой, лук порубить. В посуду укладываем картофель, лук, добавляем воду и тушим 5 мин. при 180°С. Затем в посуду кладем кусочки мяса, нарезанные огурцы и тушим 5 мин. при 180°С. Отдельно смешиваем муку, томат-пасту, толченый чеснок, масло, соль, перец. Добавляем сок, выделившийся при тушении мяса, и соус, тщательно перемешиваем. Этой смесью заливаем мясо с огурцами и тушим 5 мин. при 180°С.

Соловьева Екатерина, г. Н. Новгород

Мексиканское рагу

2 ст. л. растит. масла,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
400 г рубленого мяса,
2 ст. л. томат-пасты,
соль, перец,
1/2 ст. красного вина,
1 б. красной фасоли,
1 красный сладкий перец.

Лук и чеснок мелко порубить и тушить на растительном масле. Добавить рубленое мясо и тушить 10 мин. Добавить томат-пасту, соль, молотый перец. Развести красным вином. Добавить фасоль и нарезанный болгарский перец к рубленому мясу и хорошо перемешать. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить 30 мин.

Совет: ***При приготовлении нежных сортов мяса не доводите температуру до 100 градусов.***



Гусева Галина, г. Минск

Гуляш с квашеной капустой

1 кг квашеной капусты,
800 г свинины,
3 ст. л. слив. масла,
2 луковицы,
3/4 ст. риса,
соль,
красный
молотый перец.

Мясо нарезать небольшими кусочками так, чтобы на каждую порцию пришлось по 4–5 шт. Слегка поджарить на 1/3 масла вместе с мелко нарезанным луком. Когда лук станет мягким, добавить соль и красный перец. Посуду накрыть крышкой и периодически доливать понемногу горячей воды. Тушить до полуготовности мяса. Рубленую капусту тушить отдельно в оставшемся жире, затем соединить с мясом. Добавить также рис, сваренный отдельно в 1/2 л горячей воды. Блюдо посолить и 5 мин. выдержать в духовке.

Ильина Ольга, г. Урюпинск

Утка с квашеной капустой

1 утка,
1 кг квашеной
капусты,
2 луковицы,
1 ст. воды,
соль, перец.

На дно утятницы положить разрезанные пополам луковицы и немного капусты. Утку обсыпать солью, перцем, нафаршировать капустой (если капуста слишком кислая - ее надо предварительно промыть водой) и уложить поверх лука. Остатки капусты выложить поверх утки. Чтобы блюдо не пригорело - влить 1 ст. воды. Утятницу закрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить при 180°С 2 ч.

В качестве гарнира лучше всего подходит отварной картофель.



Ковалева Татьяна, г. Володарск

Омлет с беконом и овощами

3 яйца,
1/4 ст. молока,
1 помидор,
200 г бекона,
растит. масло,
соль.

Обжарить бекон на растит. масле, добавить нарезанный кружками помидор. Влить яйца, смешанные с молоком, посолить.

Примечание: уровень сахара в крови после выпивки снижается, поэтому плотный завтрак с содержанием белков и углеводов может предотвратить гипогликемию. Жирная пища, такая как бекон или сосиски, вызывает выброс гормонов, замедляющих скорость всасывания алкоголя.

Кузьмина Галина, г. Киев

Фасоль в томате

300 г фасоли,
1 луковица,
1 морковь,
50 г корня сельдерея,
100 г слив. масла,
2 ст. л. томат-пюре,
1 ч. л. красного мол. перца.

Фасоль промыть и залить холодной водой на 4 ч. Затем воду поменять, добавить морковь, сельдерей, лук, нарезанный кубиками, и варить до мягкости. Сваренная фасоль должна быть густой. Поджарить в течение 1 мин. на слив. масле лук, красный молотый перец и томат-пюре. Добавить эту массу в фасоль и варить 10 мин. Готовую фасоль выложить на сковороду и запечь в духовке.

Кузьмина Галина, г. Киев

Спагетти «Нежные»

250 г спагетти,
150 г копченой корейки,
1 ст. л. олив. масла,
100 г сыра,
4 желтка,
2 зубчика чеснока,
зелень петрушки,
соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Одновременно обжарить в разогретом оливковом масле нарезанную корейку с очищенным и нарезанным чесноком. Тщательно смешать желтки и тертый сыр.

Горячие спагетти смешать с сырно-желтковой массой, добавить корейку и чеснок, перемешать, выложить на подогретые тарелки и подать, посыпав мелкорубленой зеленью и тертым сыром.

Куликова Елена, г. Каспийск

Горячее «Для души»

4 картофелины,
2 ст. л. растит. масла,
200 г сыра,
зелень петрушки,
соль.

Отварить картофель до полуготовности, слить, остудить и нарезать кубиками. Нагреть масло в сковороде, добавить картофель и обжаривать на большом огне, пока он не начнет шипеть. Снизить огонь, накрыть крышкой и готовить 6 мин, потряхивая кастрюлю время от времени. Покрошить сыр в сковороду, снять с огня и поставить сковороду под гриль или в сильно разогретую духовку на 3 мин., чтобы сыр расплавился. Посыпать петрушкой.

Совет: ***Печень следует жарить несоленой, иначе она будет твердой.***



Баранова Татьяна, г. Воронеж

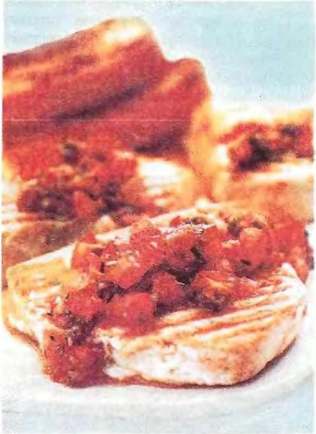
Гуляш «Праздник желудка»

700 г свинины,
1,5 ст. л. растит. масла,
2/3 ст. л. муки,
1 луковица,
1/2 лаврового листа,
5 горошин черного перца,
соль.

Мясо нарезать небольшими брусочками, посолить, обвалять в муке. Обжарить со всех сторон до румяной корочки. Переложить в кастрюлю, добавить лук, нарезанный кольцами и обжаренный на масле, оставшемся после жаренья мяса. Мясо залить 1 ст. воды и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне до мягкости. К концу тушения заправить оставшейся мукой, добавить перец, лавровый лист, прокипятить.

Подавать с кашей, картофелем, макаронами и салатом из овощей.

К гуляшу можно добавить 1 зубчик чеснока, щепотку красного перца и 1-2 ст. л. томат-пюре.



Павлова Ольга, г. Новошахтинск

Рыбка «Спасение желудка»

3 филе рыбы (500 г),
1 яблоко,
2 гвоздики,
щепотка корицы.
Маринад:
1 ст. горячей воды,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. соли.

Минтай или хек обжарить, сложить в кастрюлю. Лук нарезать кольцами и обжарить вместе с натертой морковью и выложить на рыбу. Залить маринадом рыбу и тушить 15 мин. Затем добавить натертое на крупной терке яблоко, пару гвоздичек, корицу и варить еще 5 мин.

Для маринада: в горячей воде растворить соль, сахар.

Совет: ***Для фарша нужно использовать белый черствый хлеб, так как свежий придает котлетам клейкость. Хлеб увеличивает объем изделий и, впитывая в себя выделяющийся мясной сок, придает котлетам пышность и особую сочность.***

Голубева Олеся, г. Воронеж

Пудинг «Жизнь прекрасна!»

7 картофелин,
200 г ветчины,
150 г слив. масла,
6 яиц,
100 г сыра,
соль.

Картофель отварить и протереть через сито. Сливочное масло растереть добела и вбить в него яйца. Ветчину мелко нарезать, перемешать с маслом и картофелем. Затем выложить на сковороду и запечь в духовке при 180°С.

Готовый пудинг посыпать тертым сыром и облить горячим маслом.

Семенова Альбина, г. Суздаль

Тефтели «Чародейка»

500 г говяжьего фарша,
5 луковиц,
100 г слив. масла,
1/2 ст. муки,
1/2 ст. томат-пасты,
1/2 ст. сметаны,
соль.

Мясной фарш смешивают с измельченным луком, солят, перчат, формуют шарики, панируют их в муке, обжаривают с обеих сторон, укладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом и тушат 10 мин.

Для соуса: смешать томат-пасту со сметаной и немного посолить.

Волкова Алла, г. Елабуга

Запеканка «На скорую руку»



500 г вареной колбасы,
2 луковицы,
2 яйца,
1 ст. л. рубленой зелени петрушки,
200 г черствого белого хлеба,
1 ст. молока,
соль,
мускатный орех,
майонез,
2 ст. л. слив. масла.

С белого хлеба срезать корочку, нарезать его ломтиками, замочить в молоке. Лук мелко нарезать, обжарить, добавить нарезанную брусочками колбасу, соль, мускатный орех, майонез.

В смазанную маслом форму положить слой размоченного белого хлеба, слой колбасы, сверху - снова слой хлеба. Все полить смесью взбитых яиц и молока, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовке. Посыпать зеленью, на гарнир подать салат из свежих овощей.

Рецепт прислала Бобылева Галина, г. Новомосковск

- 300 г цветной капусты,
- 1 сладкий перец,
- 2 моркови,
- 50 г зеленого салата,
- 100 г майонеза,
- соль, перец.



Салат «Оживляющий»

- Капусту отваривают, разбирают на соцветия, смешивают с измельченными перцем, морковью и зеленым салатом.
- Солят, перчат, заправляют майонезом.
- Перед подачей к столу охлаждают.

Рецепт прислала Русакова Галина, г. Миасс

- 3 моркови,
- 200 г конс. горошка,
- 3 картофелины,
- 100 г майонеза,
- соль.



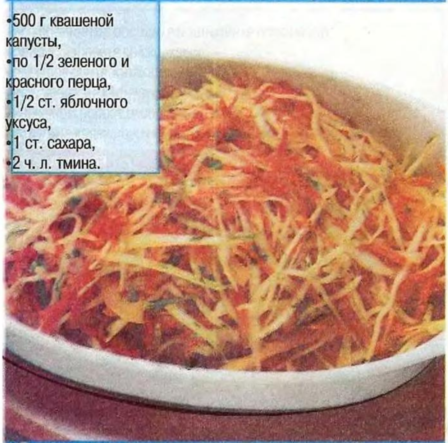
Салат «Встрепенись!»

- Морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками, смешайте с горошком, посолите и заправьте майонезом.

Это салат сочетается с любой другой закуской, поэтому так и называется.

Рецепт прислала Лыткина Алла, г. Липецк

- 500 г квашеной капусты,
- по 1/2 зеленого и красного перца,
- 1/2 ст. яблочного уксуса,
- 1 ст. сахара,
- 2 ч. л. тмина.



Закуска с квашеной капустой

- Перец нарежьте кубиками.
- В большой миске смешайте капусту, перец, уксус, сахар, тмин, накройте пленкой и поставьте на ночь в холодильник. Переложите в стеклянные банки и храните в холодильнике.
- Первое средство при похмелье, этот салат всегда вас выручит.

Рецепт прислала Петрова Маргарита, г. Омутнинск

- 1 кг огурцов,
- 2 ст. л. соли,
- 1 пучок укропа,
- 2 зубчика чеснока.



Малосольные огурцы за 5 минут

- Огурцы нарезать кружочками, уложить в банку.
- Добавить мелко нарезанные укроп и чеснок, посолить.
- После этого закрыть банку и взболтать в течение 3 мин.
- В результате у вас получаются свежие, ароматные и хрустящие малосольные огурцы.

Рецепт прислала Овчинникова Зинаида, г. Ярославль



- 500 г кальмаров,
- 250 г креветок,
- 100 г сыра,
- 100 г конс. шампиньонов,
- 50 г конс. оливок без косточек,
- майонез.

Салат «После праздника»

- Отварить кальмары и креветки в подсоленной воде 2-3 мин.
- Кальмары нарезать соломкой, креветки очистить.
- Сыр нарезать кубиками.
- С грибов слить жидкость.
- Оливки нарезать кружочками.
- Все соединить, посолить и заправить майонезом.

Рецепт прислала Дряхлова Валентина, г. Трехгорный



- 2 вареные картофелины,
- 1 свежий огурец,
- 200 г копченой колбасы,
- 200 г вареной колбасы,
- 1 яблоко,
- 100 г сыра,
- 100 г оливок,
- 4 вареных яйца,
- соль.

Соус:

- 200 г майонеза,
- 1 лимон.

Салат «Дары природы»

- Нарежьте картофель и яйца кубиками, вареную, копченую колбасу, яблоко, огурец - тонкой соломкой, маслины разрежьте на 4 части.
- Слегка все смешайте.
- Выложите салат в тарелки, посыпьте тертым сыром.
- Для соуса: сок 1 лимона смешать с майонезом.
- Соус подать отдельно.
- Украсить зеленью и оливками.

Рецепт прислала Иванкова Амалия, г. Витебск

- 200 г крупных оливок,
- 1 филе сельди,
- 1 перец,
- 1 зубчик чеснока,
- корнишоны,
- зелень петрушки.

Маринад:

- 1/2 ст. винного уксуса,
- 1 ст. л. растит. масла.



Закуска «Оливковая»

- Слить оливки и нафаршировать их филе сельди.
- Перец мелко порубить.
- Смешать оливки, перец, мело нарезанные корнишоны и рубленый чеснок.
- Для маринада: смешать уксус и масло.
- Залить оливки маринадом и оставить на ночь в холодильнике.
- Добавить петрушку за 20 мин. до подачи на стол.

Рецепт прислала Турова Любовь, г. Киев

- 250 г смеси овощей: соцветий цветной капусты, брокколи, тертой моркови. 1 огурца.

Маринад:

- 1 ст. винного уксуса,
- 3 ст. л. сахара,
- 1 ч. л. черного перца,
- 2 лавровых листа,



Быстро-маринованные овощи

- Отваривать овощи в соленой воде 2 мин., затем воду слить.
- Для маринада: вскипятить уксус, сахар, перец с щепоткой соли и лавровыми листами.
- Полить горячим маринадом отваренные овощи и дать полностью остыть.
- Добавить кусочки огурца и оставить мариноваться на 2 ч.

Рецепт прислала Мясникова Татьяна, г. Ставрополь

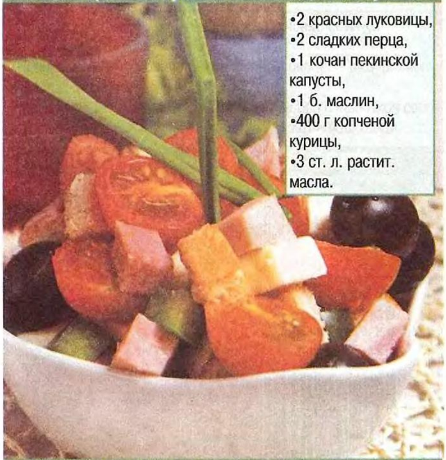


•500 г капусты,
•1 морковь,
•1 луковица,
•1 яблоко,
•100 г копченой колбасы,
•3 ст. л. конс. горошка,
•зелень,
•соль,
•3% уксус,
•растит. масло.

Салат «Витаминный бум»

•Капусту мелко нашинковать и слегка перетереть с солью.
•Морковь и яблоко очистить от кожуры и нарезать соломкой, копченую колбасу - кубиками.
•Все продукты соединить, добавить горошек, мелко нарезанную луковицу и зелень, перемешать, заправить уксусом и растит. маслом.
•Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Рецепт прислала Гуляева Валентина, г. Хабаровск



•2 красных луковицы,
•2 сладких перца,
•1 кочан пекинской капусты,
•1 б. маслин,
•400 г копченой курицы,
•3 ст. л. растит. масла.

Салат «Здоровья ради»

•Лук и перец нарезать полукольцами, маслины - кружочками, капусту нашинковать, курицу нарезать кубиками.
•Все смешать, посолить, заправить растит. маслом.
•По желанию добавить зелень.

Рецепт прислала Уварова Галина, г. Серпухов

- 100 г морской капусты,
- 200 г вареной колбасы,
- 2 вареных яйца,
- 50 г риса,
- 1 луковица,
- 150 г майонеза.



Закуска из морской капусты

- Морскую капусту измельчить, нарезать кубиками яйца, колбасу, лук.
- Добавить отварной рис.
- Заправить майонезом.

Рецепт прислала Виноградова Олеся, г. Шахтинск

- 2 филе сельди,
- 1 луковица,
- сок 1 лимона,
- 2 ст. л. винного уксуса,
- 1 ст. л. сахара,
- 10 горошин черного перца,
- 5 горошин душистого перца,
- 1/4 ч. л. семян горчицы,
- 3 лавровых листа,



Маринованная сельдь

- Филе сельди залить водой и замочить на 2 ч., затем слить.
- Разрезать каждое филе на небольшие кусочки, затем положить в неглубокую тарелку.
- Посыпать луком, добавить лимонный сок, уксус, сахар, перец и семена горчицы, лавровый лист и соль.
- Поставить на 2 ч., чтобы сельдь настоялась.

Рецепт прислала Зиновьева Елена, г. Новый Уренгой

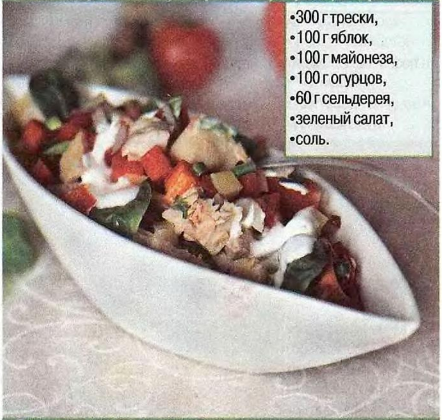


- 1 б. фасоли «лобио»,
- 500 г вареного куриного филе,
- 1 б. конс. шампиньонов,
- 5 маринованных огурцов,
- 2 луковицы,
- 2 ст. л. растит. масла,
- майонез.

Салат «Пальчики оближешь»

- Лук и грибы обжарить на растит. масле.
- Дать маслу стечь.
- Мясо и огурцы нарезать длинной соломкой, добавить фасоль, а затем перемешать все компоненты. Заправить майонезом.

Рецепт прислала Прохорова Маргарита, г. Арзамас



- 300 г трески,
- 100 г яблок,
- 100 г майонеза,
- 100 г огурцов,
- 60 г сельдерея,
- зеленый салат,
- соль.

Салат из трески

- Рыбу сварить в подсоленной воде, очистить от кожи и костей, нарезать и поставить в холодное место на 1 ч.
- Огурцы и яблоки нарезать соломкой, посолить.
- Заправить майонезом, выложить на листья салата, сверху положить куски рыбы и полить оставшимся майонезом.
- Готовый салат украсить измельченной зеленью сельдерея.

Рецепт прислала Селиверстова Эля, г. Муром

- 1 батон,
- 100 г сыра,
- 100 г колбасы,
- 1 картофелина,
- 1 яйцо,
- 1 зубчик чеснока.



Бутерброды «Скорая помощь»

Все продукты натереть на крупной терке.

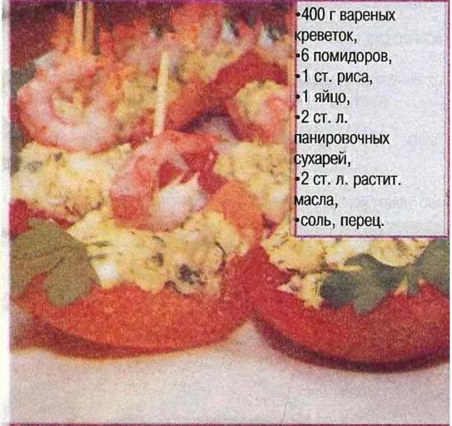
Добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, намазать на ломики батона.

Затем выложить на нагретую сковороду содержимым вниз.

Обжарить с двух сторон.

Рецепт прислала Беспалова Елена, г. Орехово-Зуево

- 400 г вареных креветок,
- 6 помидоров,
- 1 ст. риса,
- 1 яйцо,
- 2 ст. л. панировочных сухарей,
- 2 ст. л. растит. масла,
- соль, перец.



Закуска из креветок

- Для начинки: креветки очистите, мякоть нарежьте кусочками.
- Рис сварите, смешайте с креветками, сухарями, яйцом, посолите и поперчите.
- У помидоров срежьте верхушку и удалите мякоть с семенами.
- Помидоры наполните начинкой, сбрызните маслом.
- Запекайте 20 мин. при 200°С.

Рецепт прислала Стрелкова Лариса, г. Сухой Лог



- 1 ст. куриного бульона,
- 1 луковица,
- 1/4 ч. л. базилика,
- 1/4 ч. л. черного перца,
- 200 г овощной замороженной смеси,
- 200 г лапши,
- 100 г куриного филе,
- 200 г конс. помидоров,
- соль.

Суп от похмелья

- Вылейте бульон в кастрюлю.
- Добавьте нарезанный обжаренный лук, овощную смесь, специи и мелко нарезанное куриное филе.
- Доведите до кипения, высыпьте лапшу.
- Варите в течение 10 мин.
- Добавьте помидоры и снова доведите до кипения.

Рецепт прислала Елисеева Светлана, г. Рыбинск



- 100 г квашеной капусты,
- 20 г моркови,
- корень петрушки,
- 1 луковица,
- 1 ст. л. томат-пасты,
- 10 г свиного жира,
- 1 ст. л. сметаны,
- зелень,
- специи, соль.

«Горячие» щи

- Капусту перебрать, очень кислую промыть холодной водой, сок отжать.
- Крупные кусочки измельчить.
- Затем капусту тушить в бульоне с добавлением жира, помешивая.
- Коренья и лук спассеровать с добавлением томат-пасты.
- В кипящий бульон положить капусту, прокипятив в течение 20 мин.
- Перед подачей к столу заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Рецепт прислала Фокина Светлана, г. Кисловодск

- 500 г мяса,
- 2 луковицы,
- 1 морковь,
- 2 зубчика чеснока,
- 3 помидора,
- 100 г риса,
- 1 ч. л. аджики,
- соль, перец,
- хмели-сунели,



Суп-харчо «Взбодрись»

•Мясо нарезать небольшими кусочками, можно с косточками, залить холодной водой, добавить коренья и варить 1,5 ч., снимая пену.

•Затем добавить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, аджику, специи и соль, варить 20 мин.

•Добавить обжаренные на масле помидоры без кожицы, варить 5 мин.

Рецепт прислала Авдеева Галина, г. Иваново

- 2 л бульона,
- 400 г куриной печени,
- 300 г ветчины,
- 300 г мелкой вермишели,
- 3 луковицы,
- 2 помидора,
- 5 зубчиков чеснока,
- растит. масло,
- соль, перец.



Супчик «Легкий»

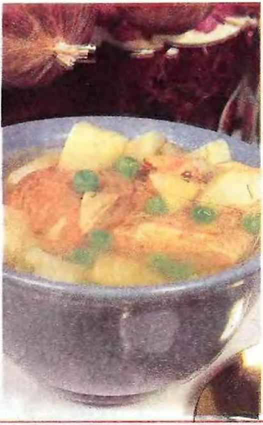
•Лук, помидоры и чеснок мелко нарезать и обжарить на растит. масле.

•Добавить нарезанные соломкой печень, ветчину и жарить 10 мин.

•В кипящий бульон положить содержимое сковородки, вермишель, соль, перец и варить еще 5 мин.

Горохова Светлана, г. Омск

Суп с копченой грудинкой



1,5 л бульона,
1 ст. гороха,
300 г копченой грудинки,
1 морковь,
3 ст. л. сливочного масла,
4 ст. л. 10 % сливок,
кардамон,
соль, перец.

Морковь очистить, нарезать кубиками и тушить на сливочном масле. Грудинку нарезать порционными кусочками, удалив кости. Горох предварительно замочить и сварить до полуготовности, затем вынуть шумовкой.

Горячий бульон влить в горшочек, добавить грудинку, морковь, заправить солью и пряностями, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 30 мин. Перед подачей заправить сливками.



Ремизова Наталья, г. Таллин

Томатный суп

1,2 л бульона,
5 помидоров,
2 ст. л. гречневой крупы,
2 соленых огурца,
1 ст. сметаны,
1 луковица,
зелень петрушки,
соль.

Помидоры ошпарить, снять кожицу и натереть на терке. Бульон довести до кипения, перелить в горшочек, добавить протертые помидоры, соль, измельченный лук и промытую крупу. Горшочек накрыть крышкой, поставить в холодную духовку и варить 30 мин. при 200°С. За 5 мин. до окончания варки добавить нарезанные кружочками огурцы и рубленую зелень. Перед подачей заправить сметаной.



Дулепова Марина, г. Саров

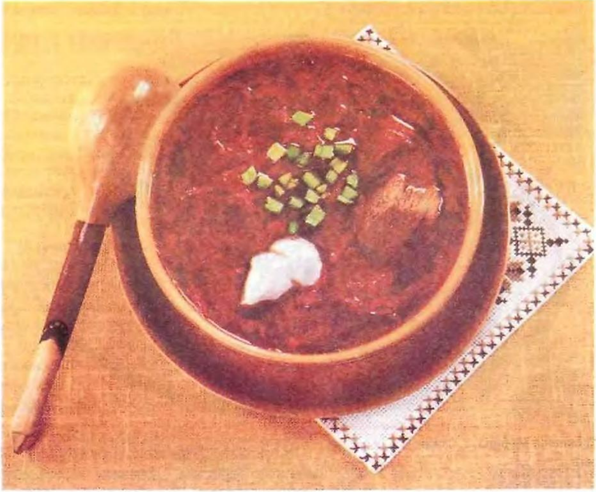
Солянка

1,7 л воды,
200 г телятины,
100 г говяжьих костей,
по 150 г ветчины
и нежирной колбасы,
100 г грибов,
1 луковица,
1 соленый огурец,
1 ст. л. каперсов,
маслины без косточек,
1/2 ст. сметаны,
4 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. томат-пюре,
2 помидора,
1 долька лимона,
зелень,
соль.

Из костей сварить крепкий бульон (1,5 ч), налить в горшочек, добавить нарезанные кусочками и слегка обжаренные на сливочном масле телятину, ветчину и колбасу и предварительно нарезанные и обжаренные лук и грибы. Затем положить мелко нарезанный огурец и посолить. Поставить горшочек в теплую духовку, довести суп до кипения и варить 20 мин.

Перед подачей положить маслины, каперсы, томат-пюре, сметану, ломтики помидоров, рубленую зелень и ломтик лимона.

Совет: *Морковь и томаты содержат каротины, из которых в организме образуется витамин А. Эти вещества красно-оранжевого цвета при пассеровании растворяются в жире, придавая супу красивую окраску.*



Романова Лидия, г. Череповец

Борщ селянский

500 г свинины,
250 г свеклы,
300 г капусты,
400 г картофеля,
1/2 ст. фасоли,
1/2 кислого яблока,
1 морковь,
1 луковица,
2 ст. л. слив. масла,
50 г шпика,
3 ст. л. томат-пюре,
2 ст. кваса,
1,5 л воды,
4 ст. л. сметаны,
лавровый лист,
соль, перец.

В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, после закипания добавить нарезанный кубиками картофель и варить 15 мин. Фасоль отварить отдельно. Свеклу нарезать соломкой, потушить на сливочном масле с томат-пюре и квасом. Добавить в борщ свеклу, фасоль с отваром, спассерованную морковь, лук, лавровый лист, соль, перец, заправить толченным с чесноком шпиком и варить до готовности. При подаче заправить сметаной.

Совет: ***Свеклу нужно тушить отдельно с добавлением жира и уксуса в небольшом количестве жидкости. Так она лучше сохраняет свой цвет.***



Орлова Нина, г. Курган

Солянка из рыбы

800 г рыбы,
6 луковиц,
6 картофелин,
2 соленых огурца,
3/4 ст. томат-пюре,
1 морковь,
100 г слив. масла,
10 г сухих грибов,
3 л воды,
лимон,
маслины,
соль.

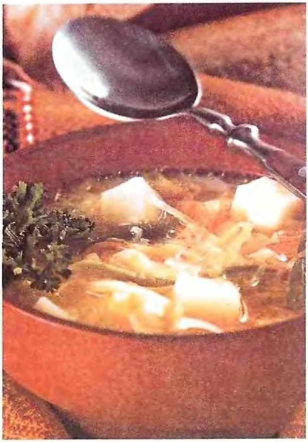
Сварить бульон из костей и голов рыб, положив в него специи, процедить. Добавить нарезанный картофель и довести до готовности. Нашинковать полукольцами лук и спассеровать. Развести бульоном томат-пюре и отдельно от лука спассеровать на масле. Очистить от кожицы и семян соленые огурцы и, нарезав ломтиками, припустить. В кипящий рыбный бульон с картофелем положить кусочки рыбы и на слабом огне варить 5 мин., затем добавить лук, огурцы и варить еще 5 мин. После чего в солянку положить томат-пюре и отваренные и нарезанные ломтиками сушеные грибы. Варить еще 5 мин. При подаче на стол добавить в солянку мелко нарезанную зелень, ломтики лимона и маслины.

Совет: *Рыбные консервы в собственном соку или в томате добавляют в заправочные супы за 10-15 минут до окончания варки.*

Соловьева Ирина, г.Курск

Щи из свежей капусты

250 г белокочанной капусты,
2 картофелины,
1 луковица,
1 морковь,
10 г корня петрушки,
2 помидора,
3 ст. мясного бульона,
1 ст. л. слив. масла,
1 ст. л. муки.



Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать дольками. В кипящий бульон добавить капусту, довести до кипения, добавить картофель и варить 15-20 мин. Корень петрушки, морковь и лук нарезать соломкой, томаты - брусочками. Пассеровать подготовленные морковь и лук вместе с томатами на сливочном масле и добавить в бульон за 10 мин. до окончания варки. Муку спассеровать до светло-желтого цвета на раскаленной сковороде, развести бульоном, непрерывно перемешивая, чтобы не образовались комки. После закипания супа добавить спассерованную муку, разведенную бульоном.

Совет: ***Квашеную капусту, тушенную с уксусом свеклу, соленые огурцы и т. д. необходимо закладывать в суп после картофеля, который нужно отварить до полуготовности и только потом класть кислые продукты.***

Солодова Галина, г. Волгоград

Щи из квашеной капусты

2 ст. бульона,
150 г квашеной капусты,
2 картофелины,
1 морковь,
1 луковица,
1 ст. л. слив. масла,
2 зубчика чеснока,
3 ст. л. сметаны,
соль,
томат-паста.

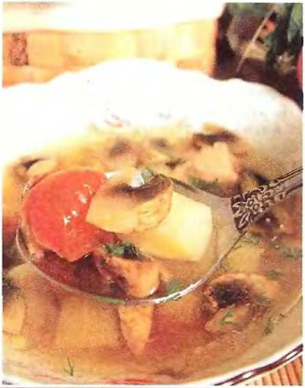
В мясной или грибной бульон положить картофель, нарезанный дольками или кубиками, и варить 10-15 мин. Капусту потушить с добавлением томат-пасты 15-20 мин. Морковь, петрушку нарезать соломкой, лук - полукольцами и спассеровать. За 5 мин. до окончания варки добавить пассерованные овощи, специи и варить до готовности.

Готовые щи заправить растертым с солью чесноком.

Отдельно подать сметану и рубленую зелень.

Постникова Алина,
г. Волгореченск, Костромская обл.

Суп с маринованными грибами



6 маринов. грибов,
2 картофелины,
4 ст. л. пшена,
1 луковица,
2–3 ст. л. растит. масла,
соль.

В кипящую воду всыпать пшено (рис или другую крупу), добавить лук и варить до полу-готовности крупы, затем положить картофель и варить до готовности, посолить, заправить маслом.

В конце варки добавить маринованные грибы и кипятить еще 5-10 мин.

Колобова Галина, г. Самара

Солянка из субпродуктов

По 100 г говяжьего языка и сердца,
50 г говяжьих почек,
150 г мясных костей,
2 луковицы,
2 соленых огурца,
2 ст. л. маслин,
1 ст. л. томат-пасты,
1 ст. л. слив. масла,
4 дольки лимона,
5 ст. л. сметаны,
4 ветки петрушки,
соль по вкусу.

Все субпродукты и кости промыть и сварить до готовности, вынуть из бульона, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Говяжьи почки промыть, освободить от пленки, разрезать вдоль и залить холодной водой на 3-4 ч. Каждый час менять воду. Затем почки промыть, залить холодной водой, довести до кипения на сильном огне и варить 1,5 ч. до готовности на медленном огне. Лук очистить, нарезать полукольцами, спассеровать на слив. масле, добавить томат-пасту и пассеровать 5 мин. Соленые огурцы очистить от кожицы, семян, нарезать ломтиками и припустить с небольшим количеством бульона на медленном огне 10 мин. Вынуть косточки из оливок, каперсы отделить от рассола. Поставить мясной бульон на огонь, довести до кипения и положить нарезанные мясные продукты, спассерованные лук и томат, оливки, каперсы, припущенные огурцы. Посолить, варить солянку на маленьком огне еще 10 мин. Заправить сметаной и дать настояться 15 мин. Разлить солянку по тарелкам, положить маслины, кружочки лимона и

Белова Нина, г. Волгоград

Куриный суп с лавашом

1 куриная грудка,
1 луковица,
1/2 ч. л. тмина,
1 зубчик чеснока,
3 ст. л. слив. масла,
1 б. конс. помидоров,
2 ст. л. томат-пасты,
1 зел. болгарский перец,
1 ч. л. сушеного укропа,
150 г сыра,
зелень,
лаваш.

Отварить куриную грудку в 1 л воды, вынуть, охладить, удалить кости и мелко нарезать. Бульон процедить через 2 слоя марли. Обжарить чеснок и лук на 1 ст. л. масла и положить в бульон. Помидоры очистить от кожицы, размять, вместе с соком влить в бульон, добавить томат-пасту, тмин, болгарский перец и укроп, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15 мин. Положить куриное мясо, прогреть, а за 5 мин. до готовности положить зелень. Разрезать лаваш на 4 части и нарезать тонкими полосками около 1 см. Обжарить на масле до хруста, обсушить. Разложить лаваш в тарелки, залить супом и посыпать тертым сыром.

Бабаева Юлия, г. Городец

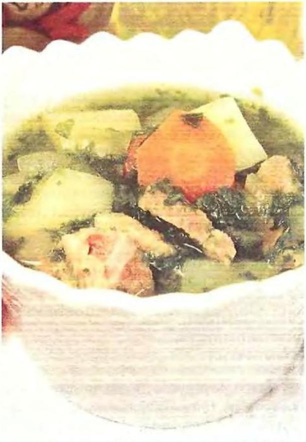
Суп «На скорую руку»

1,5 л воды,
1 б. рыбных консервов,
5 картофелин,
1 луковица,
3 лавровых листа,
укроп, соль.

В кипящую воду добавить мелко нарезанный лук. Кастрюлю закрыть крышкой, огонь убавить до минимального. Всыпать в кастрюлю нарезанный кубиками картофель.

Прибавить огонь и варить 10 мин. до закипания. Рыбу в банке слегка помять вилкой, выложить в бульон. Посолить, положить лавровый лист, варить 1 мин. Огонь выключить и оставить суп на 5 мин. При подаче в тарелку положить мелко нарезанный укроп.

Можно дополнительно положить рис или пшено.



Совет: *При варке супов овощи необходимо класть только в кипящую воду.*



Балабанова Антонина, г. Владимир

Уха «Бурлацкая»

300 г мелкой рыбы,
300 г судака,
400 г картофеля,
1 луковица,
1 ст. л. слив. масла,
4 горошины перца,
лавровый лист,
соль, зелень.

Из рыбной мелочи сварить бульон, процедить, посолить. Положить нарезанный крупными дольками картофель, очищенный лук нарезать кольцами и варить. За 10 мин. до готовности добавить нарезанные куски судака, перец, лавровый лист, слив. масло и довести до готовности.

При подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа.

Гордеева Амалия, г. Елец

Щи по-грузински

250 г мякоти говядины,
400 г капусты,
50 г сыра,
2 сосиски,
1/2 ч. л. тертого мускатного ореха,
1/2 ст. белого сух. вина,
4 ст. воды, соль.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Затем посолить и варить при слабом кипении до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить. В кипящий бульон выложить нашинкованную капусту, тертый сыр. Добавить вареное мясо, нарезанное брусочками, варить 10 мин. Выложить нарезанные соломкой сосиски, посолить, влить вино.

Добавить мускатный орех, довести суп до кипения и снять с огня.



Смирнова Кристина, г. Брянск

Рассольник «Старорусский»

300 г свиной грудинки,
500 г мяса,
2 картофелины,
400 г соленых огурцов,
3/4 ст. перловки,
лавровый лист,
сметана,
соль, перец.
Поджарка:
1 луковица,
1 морковь,
растит. масло.

Мясные продукты нарезать, промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Перловку промыть, опустить в суп тогда, когда мясо в бульоне станет мягким. Добавить морковь, лук и огурцы в бульон. Картофель очистить, нарезать брусочками, выложить в бульон.

Для поджарки: морковь и лук нарезать соломкой, обжарить на растит. масле до золотистого цвета.

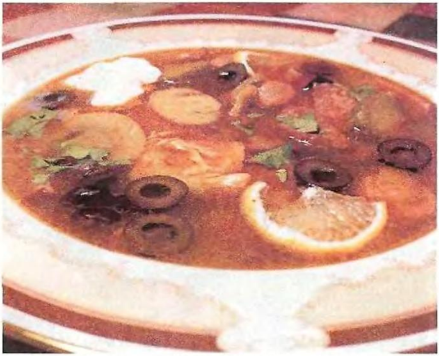
Огурцы нарезать соломкой. Выложить поджарку и огурцы в суп, когда перловка и картофель будут готовы. Варить суп еще 10 мин., подавать со сметаной и свежей зеленью.

Совет: ***Чтобы улучшить вкус и повысить питательность овощных супов, в них рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.***

Солянка «Крестьянка»

Морозова Лада, г. Уфа

250 г супового набора,
100 г мяса,
100 г окорока,
3 сосиски,
3 почки,
1 луковица,
2 соленых огурца,
10 маслин,
5 оливок,
2 ст. л. томат-пюре,
1 ст. л. слив. масла,
3 ст. л. сметаны,
3 дольки лимона,
лавровый лист,
перец горошком,
зелень по вкусу.



Лук нашинковать, спассеровать на сливочном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассеровать 5 мин. Соленые огурцы нарезать кубиками. В кипящий бульон положить спассерованный лук, огурцы, измельченные оливки, а также мясные продукты, нарезанные мелкой соломкой, специи и варить 5-10 мин. В конце варки в солянку добавить соль и сметану. В тарелку с солянкой положить маслины, ломтик лимона, зелень или подать их отдельно.

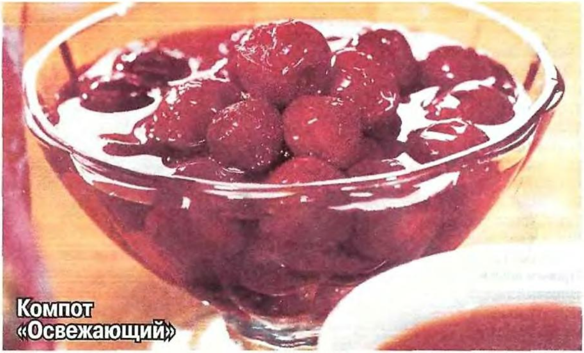
Попова Мария, г. Губаха

Щи «Прелесть»

500 г мяса,
500 г свежей капусты,
2 моркови,
2 картофелины,
корень петрушки,
2 луковицы,
200 г помидоров,
3 ст. л. растит. масла,
1 лавровый лист,
3 горошины перца,
зелень петрушки,
соль, сметана.

В кастрюлю налейте 3 л воды и положите мясо. Поставьте ее на сильный огонь, пока не закипит, потом варите мясо 1,5-2 ч. на слабом огне. Затем очистите и нарежьте морковь, картофель, петрушку и поджарьте. Затем выложите в кастрюлю с мясом, добавьте нашинкованную капусту. Варите щи 30-40 мин. Лук нарежьте полукольцами и подрумяньте, сюда же добавьте мелко нарезанные помидоры. За 5-10 мин. до окончания варки положите лук и помидоры, лавровый лист, перец и посолите. Подавайте щи с рубленой зеленью и сметаной.

Совет: ***Если ваш суп получился слишком кислым, убрать лишнюю кислоту из супа можно при помощи сахара.***



Иванова Тамара, г. Тула

Компот «Освежающий»

2 яблока,
2 груши,
1/4 ст. урюка,
1/4 ст. изюма,
1/2 ст. чернослива,
3/4 ст. сахара,
лимонная кислота на кончике ножа,
1 л воды.

Сухофрукты переберите, разберите по видам, так как они имеют разные сроки варки. Крупные яблоки и груши нарежьте кусочками. Фрукты промойте теплой водой.

В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения, положите сахар, растворите при помешивании и вновь доведите до кипения. В этом сиропе сначала проварите яблоки и груши 20 мин., затем добавьте урюк и чернослив и варите еще 10 мин., после этого добавьте изюм и варите 5 мин.

В конце варки для улучшения вкуса добавьте лимонную кислоту.

Готовый компот охладите до 10°С и выдержите 10–12 ч.

Козлова Наталья, г. Жуковский

Коктейль «Опохмелин»

1 яйцо,
1 ст. л. 3% уксуса,
перец, соль.

Взбить яйцо, смешать с уксусом, добавить соль и перец. Выпить залпом.

Соколова Светлана, г. Глазов

Напиток «На поправку»

1 ст. свежевыжатого апельсинового сока,
1 лимон с кожурой,
100 г меда.

Все продукты взбить миксером в течение 5 мин.